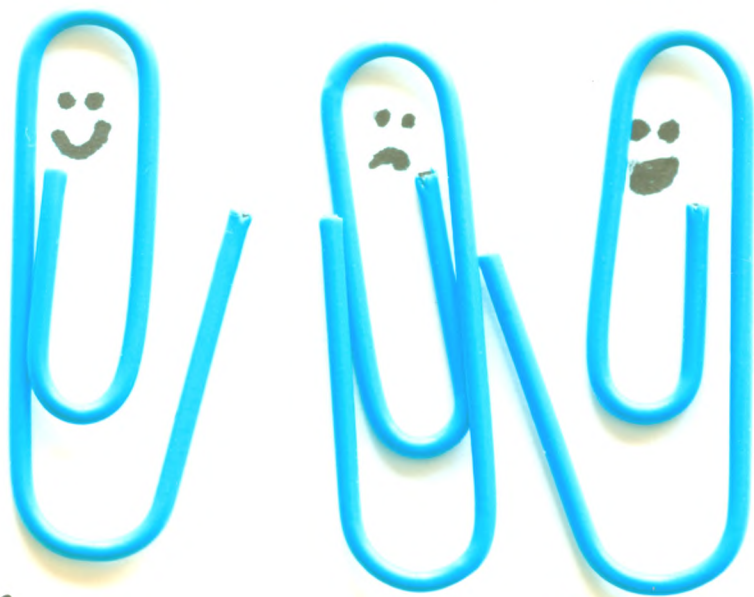


Демиденко Т. М.  
Архипова С. П.

# Методи соціокультурної реабілітації



Арт-терапія

Демиденко Т. М.  
Архипова С. П.

# **Методи соціокультурної реабілітації (арт-терапія)**

Черкаси  
2019

УДК 37.035 (075.8)

ББК 60.5+88.4

Д-30

*Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького  
(протокол № 7 від 25 червня 2019 р.)*

Д-30

**Демищенко Т. М., Архипова С. П.**

Методи соціокультурної реабілітації (арт-терапія): навчально-методичний посібник. Черкаси, ЧНУ, 2019. – 88 с.

ISBN 978-966-353-465-7

**Рецензенти:**

**Грищенко Світлана Владиславівна** – доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

**Смеречак Леся Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Навчально-методичний посібник розроблено відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів спеціальності Соціальна робота. Розкривається сутність арт-терапії як одного з методів соціокультурної реабілітації, аналізуються теоретичні основи та практичні аспекти використання арт-терапевтичних методик і вправ у соціальній роботі з різними групами клієнтів.

ББК 74.9я73

УДК 37.035 (075.8)

ISBN 978-966-353-465-7

©Демищенко Т.М., Архипова С.П., 2019

## ЗМІСТ

|             |   |
|-------------|---|
| ВСТУП ..... | 4 |
|-------------|---|

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Загальна характеристика арт-терапії .....  | 7  |
| Арт-терапевтичний процес.....              | 14 |
| Форми арт-терапії .....                    | 22 |
| Облаштування кабінету для арт-терапії..... | 28 |
| Види арт-терапії .....                     | 31 |
| Ізотерапія .....                           | 35 |
| Фототерапія.....                           | 43 |
| Оцінювання арт-терапевтичної роботи.....   | 48 |

## ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Арт-терапія у соціальній роботі<br>з дітьми і підлітками.....    | 54 |
| Арт-терапія у соціальній роботі<br>з дітьми з інвалідністю ..... | 57 |
| Арт-терапія у соціальній роботі<br>з людьми літнього віку .....  | 64 |
| Арт-терапія у соціальній роботі<br>з правопорушниками.....       | 68 |

|               |    |
|---------------|----|
| ДОДАТКИ ..... | 70 |
|---------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| СЛОВНИК ТЕРМІНІВ..... | 78 |
|-----------------------|----|

## ВСТУП

**У** сучасних умовах відбувається становлення соціального напрямку арт-терапії. Вона дедалі ширше використовується у соціальній профілактиці та реабілітації.

Як зазначає О. Копитін, сьогодні арт-терапія тісно пов'язана з визнанням цінності людських ресурсів як важливої умови розвитку суспільства. Сучасна концепція соціальної арт-терапії орієнтована на підтримку внутрішнього життєвого потенціалу клієнтів та залучення зовнішніх ресурсів (природа, культура, спілкування, творча діяльність) для відновлення і збереження психічного здоров'я, гармонізації стосунків з іншими людьми та оточуючим світом.

Посібник «Методи соціокультурної реабілітації (арт-терапія)» спрямований на підготовку майбутніх соціальних працівників до арт-терапевтичної роботи із різними групами клієнтів.

Сьогодні розширюється коло клієнтів, для яких можливе застосування соціальної арт-терапії, зокрема: особи, окремі соціальні групи, які перебувають у складних життєвих обставинах і не можуть самостійно їх подолати, учасники збройних конфліктів, люди похилого віку, мігранти і біженці, ді-

ти, підлітки, молодь, неповні сім'ї, особи, що повернулися з місць позбавлення волі тощо.

У навчально-методичному посібнику розкриваються основи арт-терапії як методу соціокультурної реабілітації; представлений понятійний апарат, методики та процедури арт-терапевтичної роботи; специфіка використання арт-терапії під час роботи з різними категоріями клієнтів.

Матеріали посібника спрямовані на формування у студентів умінь проводити діагностику проблем клієнтів, використовувати комплекс діагностичних та корекційних арт-терапевтичних методик з урахуванням життєвої ситуації та набутого досвіду клієнта, допомагати клієнту опанувати навичками самоконтролю та адекватного емоційного реагування на стресові ситуації, сприяти розвитку емоційно-вольової сфери клієнта.

# **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АРТ-ТЕРАПІЇ

**Т**ермін «арт-терапія» (art-therapy, дослівно означає "терапія мистецтвом") вперше був використаний британським художником Адріаном Хіллом у 1938 році. У той час група художників і психіатрів США та Великобританії вивчала можливість використання мистецтва у терапевтичних цілях. Проте цілюща сила мистецтва знайома з давніх-давен, з часів існування первісної людини. Завдяки мистецтву здійснювались комунікаційні процеси, передавалися знання від одного покоління до іншого.

На початку розвитку арт-терапія знаходилась під впливом психоаналізу, теоретичних ідей З. Фрейда та К. Юнга. Художній твір, виконаний клієнтом, розглядався як вираження процесів, що відбуваються у підсвідомості і був способом вивчення несвідомого.

У США Маргарет Наумбург (40-ві роки XX ст.) використовувала малюнкові техніки у психотерапевтичній роботі з дітьми для аналізу процесів підсвідомості. М. Наумбург вважала, що під час арт-

терапевтичних занять клієнт може вільно виражати свої потреби, фантазії невербально, у візуальній формі через мову символів, художніх образів. Таке вираження допомагає клієнту усвідомлювати, пізнавати свій внутрішній світ. М. Наумбург розвивала напрям динамічно-орієнтованої арт-терапії, підкреслюючи неможливість досягнення стійких лікувальних ефектів без психотерапевтичних стосунків арт-терапевта і клієнта. М. Наумбург вважають засновницею арт-терапії та арт-терапевтичної освіти у США.

Американський арт-терапевт Едит Крамер спиралася у своїх роботах на цілющий характер самого творчого процесу, в якому відновлюється і збагачується суб'єктивний досвід клієнта і на цій основі створюються умови для повторного переживання, вираження і розв'язання внутрішніх конфліктів. Художній образ, на думку Е. Крамер, володіє можливостями трансформації деструктивних переживань в інші почуття. Е. Крамер працюючи з дітьми, була переконана, що художній процес об'єктивно має оздоровлюючий ефект без вербального супроводу. Завдання арт-терапевта вона вбачала у мотивуванні клієнтів до творчості та емоційній підтримці їх.

Ханна Якса Квятковська використовувала арт-терапію для діагностування та корекції сімейних стосунків, проводила арт-терапевтичні сесії для усіх членів родини.

Адріан Хілл пов'язував терапевтичні функції образотворчої діяльності з можливістю «перенесення» уваги пацієнта від «болісних переживань» на

творчу діяльність, яка знижує тривожність, напруження та формує оптимістичний погляд на життя.

У 60-х – 70-х роках ХХ ст. великий вплив на форми роботи арт-терапевтів мали роботи К. Юнга, який розглядав який підкреслював значення образотворчої діяльності для вивчення особистого та колективного підсвідомого, вважав, що пацієнт може самозцілитися, спираючись на власний творчий потенціал. Тому в окремих арт-терапевтичних школах на перше місце ставилась самостійна робота клієнта із власним підсвідомим, арт-терапевту відводилась другорядна роль.

Британські психоаналітики Ірен та Джілберт Чампернони (40-ві – 60-ті роки ХХ ст.) поєднували аналітичні процедури з самостійною художньою творчістю клієнтів. І. Чампернон використовувала на практиці недирективний підхід, в якому арт-терапевт виступав у ролі фасілітатора, який допомагає клієнту самостійно усвідомлювати власні художні образи, метафори. Вона підкреслювала, що прозаїчна мова – досить складний інструмент передачі глибоких переживань. Внутрішній світ людини сповнений візуальними, тілесними образами, які І. Чампернон розглядала як засоби комунікації між підсвідомим і свідомим.

Розвиток гуманістичного напрямку у психології (60-ті роки ХХ ст.) сприяв виділенню арт-терапії в окрему самостійну арт-терапевтичну техніку. У цей час Наталі Роджерс, донька Карла Роджерса, розвиває новий напрям арт-терапії – експресивну людиноцентровану арт-терапію.

Терапевтична система, запропонована Н. Роджерс, – це синтез людино-центрованого підходу з різними видами експресивних мистецтв, до яких відноситься малювання, танок, медитація, які слугують засобами невербального спілкування, які дозволяють людині виражати свій внутрішній світ, пізнавати себе, актуалізувати свій творчий потенціал. Н. Роджерс наголошує на феномені творчого зв'язку, який виникає внаслідок використання в єдиному творчому процесі різних експресивних мистецтв, і проявляється через підсилення терапевтичного ефекту арт-терапевтичних занять.

Ці різні підходи до трактування лікувальних механізмів арт-терапії поєднуються у сучасних її визначеннях, відображають тенденції розвитку цієї галузі на сучасному етапі. Сьогодні існують різні школи арт-терапії, проте відбуваються і інтеграційні процеси, про що свідчить наявність професійних арт-терапевтичних асоціацій в різних країнах світу (США, Великобританія, Канада, Японія, Австралія): Американська арт-терапевтична асоціація, Британська асоціація арт-терапевтів, Європейський консорціум арт-терапевтичної освіти тощо.

Сучасна арт-терапія тісно пов'язана різними науковими галузями та сферами діяльності: психотерапією, медициною, психологією, соціологією, педагогікою, мистецтвом, історією та теорією культури і тому є досить складним, міждисциплінарним явищем.

Для розуміння ролі і місця арт-терапії у соціальній роботі проаналізуємо і порівняємо терміни

«арт-терапія», «арт-педагогіка» та «арт-профілактика». Арт-терапію можна розглядати як міждисциплінарну прикладну галузь на основі синтезу науки і мистецтва, спрямовану на профілактику, діагностику і корекцію відхилень у різних сферах особистості, збереження психічного здоров'я особистості; сукупність методів впливу на особистість засобами мистецтва та творчої діяльності.

О. Медведєва характеризує арт-педагогіку як галузь наукового знання, науку про навчання, виховання і розвиток, яка ґрунтується на синтезі педагогіки й мистецтва, формує основи художньої культури особистості. О. Медведєва підкреслює, що у спеціальній освіті арт-педагогіка розробляє теорію та практику педагогічного корекційно спрямованого процесу художнього розвитку дітей з вадами розвитку.

О. Мелик-Пашаєв, доктор психологічних наук, пропонує новий термін «арт-профілактика», який акцентує увагу на можливості використання арт-терапії для запобігання багатьом соціальним проблемам, зокрема: профілактиці асоціальних явищ у молодіжному середовищі, успішній соціалізації кожної дитини, випереджаючого інтелектуального розвитку дітей та підлітків. Враховуючи, що дитяча художня творчість - кращий засіб профілактики від безлічі психічних відхилень і соціальних проблем, арт-терапевт у багатьох випадках може бути фахівцем з арт-профілактики.

Як окремий самостійний напрям у лікувально-реабілітаційній, педагогічній і соціальній роботі,

арт-терапія має певні особливості (М. Кісельова, О. Копитін, А. Осіпова,):

1. Арт-терапія не вимагає від клієнта здібностей до образотворчої діяльності та художніх навичок. Кожна людина може брати участь у заняттях арт-терапією.

2. Арт-терапія є засобом невербального спілкування, «символічного» мовлення. Вона дає можливість людині під іншим кутом зору подивитись на власні проблеми і через переосмислення знайти шлях їх розв'язання.

3. Під час занять арт-терапією легко встановлюються, налагоджуються контакти між спеціалістами та клієнтами.

4. Образотворча діяльність дозволяє долати цензуру «свідомості», є способом дослідження підсвідомості (станів, процесів, власних ролей і форм поведінки, які не проявляються, «витіснені» у підсвідомість).

5. Арт-терапія сприяє самовираженню і самопізнанню через «інсайти» клієнта і увагу, довірливі стосунки з боку арт-терапевта.

6. Продукти творчої діяльності клієнта дозволяють досліджувати емоційний стан, настрої, думки людини в динаміці.

7. Арт-терапевтичні заняття викликають позитивні емоції, розвивають більш активну життєву позицію.

8. У процесі арт-терапії активізуються внутрішні механізми саморегуляції та самоцілення клієнта.

### **Контрольні запитання і завдання**

1. Охарактеризуйте історичні аспекти розвитку арт-терапії.

2. Порівняйте 2-3 визначення поняття «арт-терапія», запропоновані різними авторами, знайдіть спільні та відмінні ознаки. Яке з цих визначень, на Вашу думку, більш точно відображає зміст поняття?

Для вибору визначень можна скористатись посиленнями:

Енциклопедія для фахівців соціальної сфери  
/ За заг. ред. проф. І. Д. Зверевої.— Київ, Сімферополь, 2012. <http://psychlib.ru/mgppu/MAaso2001/AML-001.HTM>

Копитін О.І. Визначення арттерапії  
<http://profy.mental.ru/spmat/art/>

3. Порівняйте зміст понять «арт-терапія», «арт-педагогіка», «арт-профілактика».

### **Література**

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : Учеб. пдля студ.сред. и высш.пед.учеб.заведений /Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 248 с.

2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.

# АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОЦЕС

**А**рт-терапевтичний процес реалізується через взаємодію трьох складових: особистості клієнта, особистості арт-терапевта та художнього твору клієнта.

О. Копитін описує суть арт-терапевтичного процесу як зміни у поведінці, стані і стосунках клієнта і арт-терапевта, які мають певний психотерапевтичний результат. Динаміка арт-терапевтичного процесу може бути різною, більш або менш вираженою.

Зміни в арт-терапевтичному процесі розглядаються на трьох рівнях: внутріособистісному (зміни стану, установок, способів психічного реагування клієнта і психотерапевта); міжособистісному (зміни у стосунках клієнта і арт-терапевта); соціальному (зміни у стосунках клієнта з сімейним, професійним та іншим соціальним оточенням).

Арт-терапевтичний процес включає наступні основні етапи:

- 1) підготовчий;
- 2) етап формування психотерапевтичних стосунків та початку образотворчої діяльності клієнта;

3) етап зміцнення і розвитку психотерапевтичних стосунків і найбільш продуктивної образотворчої діяльності клієнта;

4) заключний.

На підготовчому етапі проходить перша зустріч з клієнтом, збір даних (історія життя, проблеми), ознайомлення його із завданнями та змістом арт-терапії, створення «безпечного» простору для роботи (встановлення довірливих і відкритих стосунків між клієнтом і арт-терапевтом). Обговорюється умови зберігання художніх робіт клієнта, його право власності на образотворчу продукцію.

Арт-терапевтичні заняття пропонуються дітям і дорослим, які мають труднощі у вираженні і вербалізації власних почуттів (мовні порушення, аутизм, малоконтактність, особи з ПТСР (посттравматичним стресовим розладом), наркотичною або алкогольною залежністю). Для проведення арт-терапевтичних занять не береться до уваги рівень художньої підготовки клієнта.

На другому етапі відбувається первинне відреагування клієнтом своїх відчуттів, почуттів, переживань. На цьому етапі відпрацьовується тактика ведення арт-терапевтичних сесій, арт-терапевт демонструє більший або менший ступінь емоційної підтримки клієнта, визнає і підтримує його потреби. Допомогає клієнтам подолати внутрішній опір образотворчій діяльності. На цьому етапі образотворча діяльність і експресивна поведінка клієнта носять хаотичний характер, клієнт може заново переживати складні почуття, пов'язані з минулими психічними травмами і внутрішньопсихічни-

ми конфліктами. Деструктивні тенденції можуть направлятися клієнтом на образотворчі матеріали, творчу продукцію, самого себе або арт-терапевта. Арт-терапевт вибудовує на цьому етапі діагностичні гіпотези, які дозволяють пояснити поведінку клієнта, причини і механізми розладів, та перевіряє їх правильність.

В образотворчій продукції клієнта втілюються і накопичуються почуття і переживання з минулого і теперішнього досвіду. Осмислення клієнтом змісту художніх образів і їх зв'язку із своїм внутрішнім світом (інсайт) відбувається незалежно від інтервенцій арт-терапевта, але частіше у процесі інтерпретації та вербального зворотного зв'язку. На цьому етапі арт-терапевт використовує різні прийоми обговорення, ігрової діяльності, елементи драматерапії, танець і рух, рольові діалоги, мета яких – виявити прихований зміст художніх творів клієнта, його висловлювань і поведінки.

Арт-терапевт аналізує власні реакції і переживання, пов'язані з клієнтом і його продукцією, тому що вони можуть стосуватися не тільки змін психічного стану клієнта, але й власних емоційних проблем арт-терапевта.

У недирективній арт-терапії утримуються від готових порад та рецептів клієнту щодо розв'язання його проблем, налаштовуються на його стиль і темп роботи, «рухаються» за клієнтом. У моменти переживання клієнтом складних почуттів фрустрації, гніву, провини арт-терапевт допомагає клієнту прийняти ці почуття, не намагаючись замінити їх почуттями комфорту, оптимізму,

задоволення. Клієнт поступово навчається самостійно відреаговувати негативні переживання і регулювати свою поведінку, і тому потребує менше підтримки з боку арт-терапевта, ніж раніше.

На третьому етапі арт-терапевтичної роботи зникає імпульсивна хаотична поведінка клієнта.

Клієнт стає більш щирим, спонтанним у вираженні власних почуттів і потреб, відчуває глибоке задоволення від процесу творчості та її результатів, рефлексії та аналізу, відкриття в собі нових можливостей.

Образотворча діяльність клієнта на цьому етапі сприяє зміцненню його особистих кордонів і розвитку його психологічного захисту, зміцнення самооцінки.

На заключному етапі арт-терапевт забезпечує умови для вираження клієнтом власних почуттів і переживань, допомагає клієнту дистанціюватись від минулого досвіду, сконцентруватись на собі і своїх внутрішніх ресурсах, зміцненні особистих кордонів, віри у свої сили, використанні нових моделей поведінки.

Лікувальний ефект арт-терапевтичних методів О. Копитін розглядає як єдність і взаємодію трьох факторів: художньої експресії, психотерапевтичних стосунків, інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Художню експресію дослідник визначає як процес вираження почуттів, потреб і думок клієнтом під час роботи над художнім твором. Процес художньої експресії охоплює весь цикл арт-терапевтичної роботи і включає такі етапи:

1) етап підготовки і налаштування на творчу діяльність,

2) етап безпосереднього відреагування почуттів і потреб (прояв почуттів з мінімальним усвідомленням психологічного змісту художнього твору);

3) етап поступової трансформації хаотичної художньої експресії у символічні образи з поступовим усвідомленням клієнтом їх психологічного змісту.

О. Копитін виділяє фактори, що впливають на швидкість проходження клієнтом цих етапів. До зовнішніх факторів відносять: умови проведення арт-терапевтичної роботи, характер психотерапевтичних стосунків, тривалість та частоту арт-терапевтичних сесій. Внутрішніми факторами є: особливості темпераменту і характеру клієнта, його мотивація до психотерапевтичної роботи, фізичний і психічний стан, наявність або відсутність досвіду художньої творчості, стать, вік тощо.

Для проходження всіх етапів художньої експресії необхідно декілька сесій, хоча в окремих випадках ці етапи можуть відбуватися на одному арт-терапевтичному занятті і супроводжуються досягненням певного психотерапевтичного ефекту.

Психотерапевтичний вплив художньої експресії по-різному пояснюється в окремих арт-терапевтичних напрямках: біхевіористи тлумачать його як переключення уваги клієнта з болісних переживань на активну творчу діяльність і розвиток адаптивних моделей поведінки, прибічники трансперсонального підходу – як відреагування і катарсичне переживання перинатальних травм, пред-

ставники гуманістичної психотерапії пов'язують його з самоактуалізацією.

У процесі арт-терапевтичної роботи виникають стосунки між арт-терапевтом та клієнтом. Арт-терапевт виступає посередником у взаємодії клієнта з результатом своєї творчої діяльності, забезпечує емоційну підтримку, допомагає в усвідомленні зв'язків художньої продукції клієнта з його проблемами, стосунками.

Психотерапевтичні стосунки арт-терапевта і клієнта – це відкрита динамічна система, на яку впливає їх попередній досвід і стосунки з близькими і значимими людьми, а також широкі соціальні стосунки.

Для характеристики психотерапевтичних стосунків спеціаліста і клієнта використовують поняття переноса і контрпереноса. Ці поняття виражають неусвідомлені, або частково усвідомлені реакції клієнта, які виникають у нього в присутності арт-терапевта, а також аналогічні реакції арт-терапевта в присутності клієнта.

О.Копитіним визначені особливості переносу і контрпереносу в арт-терапевтичній роботі. Перенос проявляється в емоційних реакціях, фантазуванні, особливостях поведінки і висловлюваннях клієнта, його творчості та створених образах. Контрперенос викликається особливостями поведінки і висловлювань клієнта, стилем його діяльності і характером створених образів. Арт-терапевт усвідомлює власні реакції контрпереноса – почуття, які виникають як реагування на твори, дії або висловлювання клієнта, аналізує як ці почуття

пов'язані із його (арт-терапевта) власними проблемами.

Зміни у стосунках арт-терапевта і клієнта в процесі арт-терапії впливають на художню експресію клієнта.

Важливим фактором психотерапевтичного впливу в арт-терапії є інтерпретація та вербальний зворотній зв'язок, які допомагають клієнту у пізнанні свого внутрішнього світу, та реалізуються через діалог арт-терапевта і клієнта. Арт-терапевт використовує запитання або відкриті твердження, які продовжує клієнт, для того, щоб клієнт описав свою роботу, прокоментував її, розповів про образи, кольори і життєві ситуації, з якими зв'язаний малюнок. Бажано звертати увагу на положення тіла, інтонації, вираз обличчя, ритм дихання клієнта. Якщо клієнт починає відчувати емоційне напруження, бажано переключити його увагу на іншу тему. Важливо, щоб клієнт описав свої відчуття і почуття до роботи, під час роботи та після завершення роботи. При цьому арт-терапевт враховує індивідуальний темп роботи клієнта і його готовність до встановлення асоціативних зв'язків. Арт-терапевт повинен пам'ятати, що він не застрахований від нав'язування клієнту образів і діагнозів, що пов'язані з його власними цінностями і установами. Для уникнення цього необхідно розглядати, аналізувати і усвідомлювати арт-терапевтичний процес з різних ракурсів, виходячи за межі власних поглядів.

### **Контрольні запитання і завдання**

1. Дайте визначення арт-терапевтичного процесу.
2. Схарактеризуйте основні етапи арт-терапевтичного процесу.
3. Поясніть суть художньої експресії в арт-терапевтичній роботі.
4. Дайте характеристику психотерапевтичних стосунків клієнта і арт-терапевта.
5. Розкрийте зміст понять «перенос» та «контрперенос» в арт-терапії.
6. Визначте особливості інтерпретації та вербального зв'язку в арт-терапії.

### **Література**

1. Копытин А. Н. Теория и практика арт-терапии — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.
2. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб.: Речь, 2007. — 336 с.

## ФОРМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

**З**а кількістю учасників в арт-терапії виділяють дві основні форми роботи: індивідуальну і групову.

Індивідуальна терапія застосовується для широкого кола клієнтів, переважно для тих, хто має неглибокі психічні розлади невротичного характеру; труднощі у вербалізації власних переживань

В індивідуальній формі арт-терапії поступово відбувається перехід від простого відреагування клієнтом почуттів, потреб до створення символічних образів при підтримці та фасілітації його емоційної експресії арт-терапевтом.

Від активності клієнта у створенні художніх робіт виділяють наступні форми організації арт-терапевтичної роботи: активну, пасивну і змішану. У пасивній формі роботи клієнт використовує художні твори, створені іншими (картини, книги, музичні твори). В активній формі роботи клієнт самостійно створює художні твори: малюнки, скульптури, танці, музичні композиції. У змішаній формі клієнт використовує музичні твори, казки для створення власних творчих продуктів. Окремою формою організації арт-терапії вважають і творчість самого арт-терапевта (ліплення, малю-

вання), спрямоване на встановлення взаємодії з клієнтом.

Групова арт-терапія сприяє розвитку соціальних навичок: взаємній підтримці, спільному розв'язанню проблем, адаптації до групових норм, дозволяє спостерігати вплив власних дій на оточуючих, підвищує самооцінку, розвиває навички прийняття рішень.

У груповій формі роботи чергується індивідуальна образотворча діяльність членів групи з етапами їх тісної взаємодії під час обговорення робіт.

Виділяють три основні форми групової арт-терапії: студійна відкрита група, динамічна (аналітична) група, тематична група. Існують види арт-терапії, в яких поєднуються ознаки різних форм.

Студійна відкрита група. Відкрита група – така, яка не має постійного складу, на будь-якому етапі її роботи до групи можуть приєднуватися нові учасники. Робота в такій групі нагадує роботу у художній майстерні – звідси назва «студійна». Заняття проходять у спеціально обладнаних кабінетах-студіях, де виділені індивідуальні місця для роботи з художніми матеріалами та зона відпочинку, облаштована столом і кріслами. Такі групи працювали на перших етапах розвитку арт-терапії.

Перед початком робота арт-терапевт знайомить учасників групи з основними правилами роботи (дотримання тиші і повага до особистого простору інших людей, «безоцінне» ставлення до робіт учасників групи). Студійна груповою робота носить досить демократичний характер, кожен учасник працює у власному темпі, арт-терапевт може нада-

вати індивідуальну допомогу та емоційну підтримку учасникам, використовуючи недирективний підхід.

Студійна група може бути використана для організації арт-терапевтичної роботи з дітьми, вона сприяє розвитку соціальних навичок у дітей.

Ведучим фактором психотерапевтичного впливу у такій групі є художня експресія, менше використовуються фактори психотерапевтичних стосунків і вербального зворотного зв'язку. Тому психотерапевтичний ефект під час таких занять пов'язаний з відволікаючим (переключення уваги на іншу діяльність) або катарсичним впливом художньої творчості.

Студійні групові заняття можуть чергуватися з індивідуальними або періодично організовуються загальногрупові обговорення для аналізу образотворчої продукції.

Динамічна (аналітична) закрита група. Склад учасників закритої групи не змінюється протягом всієї роботи. Назва «динамічна» пов'язана з впливом на розвиток цієї форми арт-терапії психодинамічного підходу.

Це комплексна форма групової роботи, в якій поєднується індивідуальна, спільна образотворча діяльність учасників і їх вербальна комунікація (групові дискусії, ігри, тілесноорієнтовані вправи, драматичні постановки, рольові діалоги). Під час роботи групи можуть проявлятися різні аспекти психічного досвіду учасників, які відбивають усвідомлені та неусвідомлені психічні процеси.

У роботі такої групи арт-терапевт може стати безпосереднім учасником образотворчої діяльності, ігор, драматичних постановок та інших видів діяльності.

У динамічні арт-терапевтичній групі проявляються всі фактори психотерапевтичного впливу: художня експресія, психотерапевтичні стосунки, інтерпретація та вербальний зворотній зв'язок. У приміщенні для роботи такої групи виділяють дві зони – «брудну» для образотворчої роботи і «чисту», в якій відбувається обговорення, проводяться справи тощо.

Тематична група. Тематичні групи найчастіше напіввідкриті (окремі учасники можуть завершувати роботу, група може поповнюватись новими учасниками).

Ця форма арт-терапії розвивалась на основі гуманістичного підходу, на її розвиток вплинули також сімейна, ігрова психотерапія.

Тематичні і динамічні групи мають певну періодичність сесій – 1-2 рази на тиждень, тривалість сесії – 1,5-2 години. Така форма може бути запропонована і для одноразових зустрічей (групи вихідного дня).

Вона орієнтована на конкретні проблеми учасників, розв'язання широкого кола завдань: розвиток сенсомоторних навичок, невербального мислення, пам'яті, уваги, дослідження особистого досвіду членів групи, системи їх стосунків. У роботі групі поєднується індивідуальна художня творчість, ігрова та вербальна взаємодія учасників.

Сесія складається з трьох етапів: вступна частина (підготовка до образотворчої діяльності – ігри, тілесно-орієнтовані вправи), основна частина (вибір теми і вираження почуттів, думок, образів учасниками групи через візуальні образи), заключна частина (обговорення художніх робіт, підведення підсумків сесії).

У порівнянні з іншими формами арт-терапевтичної роботи (індивідуальної, динамічної, студійної), ця форма вирізняється більшою директивністю, чіткою регламентованістю стосунків членів групи один з одним і з арт-терапевтом.

Арт-терапевт у роботі такої групи пропонує теми, організовує дискусію, коментує висловлювання учасників, дає поради, надає емоційну підтримку, переконує, навіює; тобто використовує різні форми психотерапевтичного впливу.

У груповій арт-терапії підтримка і фасілітація учасників відбувається не тільки і не стільки за рахунок їх індивідуального контакту з арт-терапевтом, скільки за рахунок комунікативних процесів у групі. Таким чином, система психотерапевтичних стосунків в груповій терапії суттєво відрізняється від аналогічної системи в індивідуальній роботі. Члени групи спілкуються і взаємодіють не тільки з арт-терапевтом, але й між собою. Відбувається взаємодія не тільки з власною художньою продукцією, а й образотворчою продукцією інших учасників. Це зменшує вплив на лікувальний ефект фактору психотерапевтичних стосунків і збільшує вагомість фактору міжособистісних сто-

сунків між членами групи, а також фактору стосунків кожного з групою в цілому.

В окремих формах арт-терапевтичних груп ці фактори мають різний вплив: в студійній групі взаємодія учасників між собою має менше значення, ніж у динамічній і тематичній групах.

### ***Контрольні запитання і завдання***

1. Дайте характеристику індивідуальній формі арт-терапевтичної роботи.

2. Розкрийте переваги і недоліки групових форм арт-терапевтичної діяльності у порівнянні з індивідуальною.

3. Порівняйте різні форми групової арт-терапевтичної діяльності: студійну, динамічну, тематичну групи.

### **Література**

1. Копытин А. Н. Теория и практика арт-терапии — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.

2. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.

## ОБЛАШТУВАННЯ КАБІНЕТУ ДЛЯ АРТ-ТЕРАПІЇ

**В** арт-терапевтичній практиці використовують наступні кабінети:

- 1) кабінет-студія;
- 2) кабінет для індивідуальної роботи;
- 3) кабінет для групової інтерактивної роботи;
- 4) арт-терапевтичне відділення і кабінет універсального призначення.

Простір приміщень для роботи поділений на окремі зони для проведення окремих етапів арт-терапевтичної сесії. У таких кабінетах виділяють робочу зону, яка представлена місцями для індивідуальної роботи клієнтів (стіл з матеріалами, стілець, мольберт); зону для рефлексії та обговорення робіт клієнтів та зону відпочинку, зона зберігання робіт клієнтів.

Кабінет-студія нагадує студію художника, проте в ній одночасно можуть самостійно працювати декілька клієнтів. У такій студії не передбачається тісний контакт між клієнтами. Крім індивідуальних робочих місць в такій студії передбачено підведення води. Зона відпочинку облаштована кріс-

лами, столиком. Відведено місце для зберігання творчих робіт.

Кабінет для індивідуальної роботи використовується в індивідуальній арт-терапії та передбачає тісну взаємодію арт-терапевта і клієнта. Такий кабінет поділено на дві зони – «робочу» та «чисту». Арт-терапевт має змогу спостерігати за роботою клієнта, задавати запитання у процесі роботи; в «чистій» зоні відбувається обговорення творчого процесу.

Кабінет для групової інтерактивної роботи теж може мати «робочу» (для самостійної роботи учасників групи) і «чисту» (обговорення, спілкування) зони. Меблі в такому кабінеті можуть переставлятися в залежності від завдань у процесі роботи: можна створювати «індивідуальний психотерапевтичний простір» для кожного учасника або місце для спільної творчості всіх учасників групи. Під час обговорення роботи можна розміщувати на стінах приміщення. Такі кабінети можуть облаштовуватись технічними засобами для аудіо- та відеозапису етапів арт-терапевтичних занять.

Арт-терапевтичні відділення створюються для великих лікувально-реабілітаційних комплексів, соціальних центрах тощо. Вони включають декілька приміщень для проведення різних форм та видів арт-терапевтичних занять (ізометрія, драмотерапія, музикотерапія та ін.).

### ***Контрольні запитання і завдання***

1. Дайте характеристику кабінетам для арт-терапевтичних занять.

2. Які функціональні зони можуть виділятися в арт-терапевтичних кабінетах.

### Література

1. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с.
2. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб.: Речь, 2007. — 336 с.

## ВИДИ АРТ-ТЕРАПІЇ

**В** залежності від виду мистецтва, який використовується в арт-терапевтичній практиці, виділяють окремі види арт-терапії: ізотерапія, маскотерапія, орігамі, колаж, фототерапія (сладотерапія), пластична терапія (ліплення пластиліном, глиною), пісочна терапія, кольоротерапія, драмотерапія, кінотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, бібліотерапія (казкотерапія як її різновид). Ігротерапію (лялькотерапію як її різновид) теж інколи відносять до арттерапії, хоча вона розвивається і як окремий терапевтичний напрям і в поєднанні з різними видами арттерапії. Цікавими є нові види арт-терапії, зокрема медіа арт-терапія.

Ізотерапія – це терапія образотворчою діяльністю, малюванням. Під час малювання відбувається активізація і взаємодія конкретно-образного мислення, пов'язаного з роботою правої півкулі мозку, та абстрактно-логічного, пов'язаного з діяльністю лівої півкулі. Ліва півкуля відповідає за логічне, абстрактне, вербальне мислення, права – за роботу інтуїції, фантазії, уяви.

Музикотерапія – вид арт-терапії, в якому використовується музика для впливу на психіку клієн-

та з метою покращення його психоемоційного стану. Використовуються різні музичні практики: вільна імпровізація на музичних інструментах, спів, слухання музики, рух під музику та ін. Розрізняють три форми організації музикотерапії: рецептивна, активна, інтегративна. У рецептивній музикотерапії клієнт слухає музичні твори, композиції, звуки, які відповідають стану його здоров'я. Активні форми музикотерапії передбачають активність самого клієнта: гра на музичних інструментах, спів. Інтегративна музикотерапія поєднує в собі інші види мистецтва: малювання під музику, створення віршів, прозаїчних творів, малюнків після прослуховування музики, пантоміма, музично-рухові ігри.

Драмотерапія – один із напрямів психотерапії мистецтвом, в якому театральне мистецтво та рольова гра використовуються у психотерапевтичних цілях. Клієнт ідентифікує себе із образом, виражає різні емоції.

Маскотерапія – вид арттерапії, заснований на переведенні глибинних проблем людини у неживу маску. Принципи маскотерапії побудовані на положеннях про те, що обличчя – це проекція нашого психічного стану і насторою, нашого тіла, нашого минулого і теперішнього. Маскотерапія дозволяє усвідомити стереотипні ролі і створює можливість для людини змінити власне життя.

Орігамі – традиційне японське мистецтво конструювання саморобок з паперу шляхом складання квадрату без вирізування і склеювання. Орігамі дедалі ширше починає використовуватися у арт-

терапевтичній роботі. Це викликано декількома причинами:

1) неагресивними властивостями паперу, можливістю надавати йому різноманітну об'ємну форму, розмальовувати;

2) цікавою технікою конструювання фігурок на основі точності, симетрії, гармонії ліній;

3) легкою інтеграцією цього виду арт-терапії з іншими – казкотерапією (казки орігамі), ігротерапією, лялькотерапією, музикотерапією, кольоротерапією;

4) унікальними властивостями багатогранників (наприклад, кусудами), які своєю конструкцією несуть позитивний гармонізуючий та оздоровчий ефект. Зокрема, кусудами – паперова куля, у відповідності з сакральною геометрією, вважається архетипічним образом, пов'язаним з земною та космічною енергіями, релігійними, філософськими геометричними уявленнями про побудову Всесвіту.

Колаж. Техніку колажу часто відносять до ізотерапії. Вона полягає у наклеюванні предметів і матеріалів на основу (папір, тканина), які відрізняються від основи кольором і фактурою. Матеріалами для колажів слугують газети, журнали, навіть обгортки від цукерок, природні матеріали, тканини, трикотаж.

Фототерапія. Це набір психотехнік, які пов'язані із застосуванням фотографії для розв'язання психологічних проблем і гармонізації особистості.

Глиноterapia. Ця техніка дозволяє м'яко відреагувати, усвідомлювати і трансформувати трав-

матичний досвід. Особливо важлива для невербального відреагування почуттів, емоцій (страх, агресія, образа) і переживань клієнта. Застосовується у ситуаціях «невизначенності», виліплювання знижує опір і дає можливість «побачити» рішення.

Кольоротерапія – ефективний метод впливу кольору на наш організм з метою відновлення його нормальної життєдіяльності.

Кінотерапія – один із сучасних видів арт-терапії, який використовує художні кінообрази в арттерапевтичній роботі з клієнтом. Передбачає перегляд і обговорення з арт-терапевтом кінофільмів (роликів, мультфільмів, серіалів) або кінофрагментів.

Танцювальна терапія. Це психотерапевтичне використання танцю і руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного і фізичного стану особистості.

Бібліотерапія. Вид арт-терапії, в якому використовується вербальний вплив художніх образів прозаїчних та поетичних творів (терапія словом). Враховує закономірності змістового та емоційного сприйняття текстів, використовується для корекції особистісного розвитку за допомогою читання або прослуховування текстів. Поєднується з музикотерапією, ізотерапією, драмотерапією.

Казкотерапія – напрям терапії, який використовує казку і її художні образи у роботі з дітьми та дорослими для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, удосконалення взаємодії з оточуючим світом.

Ігротерапія. Це психокорекційне використання гри у роботі з дітьми і дорослими.

Пісочна терапія. Цей вид арт-терапії часто розглядають як різновид ігротерапії або гри з піском. Даний психокорекційний метод спрямований на розв'язання особистісних проблем через роботу з образами індивідуального і колективного підсвідомого.

## Ізотерапія

Ізотерапія як терапія образотворчою діяльністю використовується для психологічної корекції клієнтів з невротичними, психосоматичними порушеннями; для дітей та підлітків, що мають труднощі у навчанні і соціальній адаптації, для розв'язання внутрішньосімейних конфліктів.

Образотворча діяльність дозволяє клієнту відчувати і зрозуміти самого себе, виражати вільно свої почуття і думки, мрії і сподівання, а також звільнитися від негативних переживань минулого. З допомогою ізотерапії можна вивчати почуття, ідеї і події, розвивати міжособистісні навички і стосунки, зміцнювати самооцінку і впевненість у собі.

На думку спеціалістів, малювання пов'язане з узгодженням взаємодії лівої та правої півкулі мозку. У процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, яке пов'язане з роботою правої півкулі та абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля.

Ліва півкуля спеціалізується на вербальному, логічному, аналітичному мисленні, яке проявляється у мовленні, письмі, читанні.

Робота правої півкулі – інтуїтивна, невербальна, цілісна, не пов'язана з часом. Права півкуля дає можливість сприймати речі і події шляхом внутрішнього зору і уяви. З допомогою правої півкулі ми мріємо, розуміємо метафори, створюємо нові комбінації ідей.

Характеристика матеріалів та технік

Для ізотерапевтичних занять використовується широкий набір різних матеріалів: крейда масляна і воскова, олівці, фломастери, акварельні, гуашеві, акрилові фарби, кольоровий папір різних форматів, картон, різні текстильні матеріали (тканина, трикотаж, нитки, тасьма, мереживо тощо), фольга, клей, скотч, глина, пластилін, пісок, вода та ін. У роботі потрібні і різні інструменти: ножиці, канцелярський ніж, пензлі, губки з поролону.

Під час ізотерапевтичних занять можливе використання різноманітних технік: колажу, графічних прийомів малювання (графіки, монотипії, діатипії тощо).

Колаж. Техніка колажу може бути використана з діагностичною метою для з'ясування потреб, запитів, життєвих проблем клієнта. Колаж може створюватися на паперовій або текстильній основі, на яку наклеюються рисунки, фотографії, текстові фрагменти з журналів і газет. Техніку колажу можна застосовувати на перших етапах арт-терапевтичних занять для клієнтів, які мають страхи щодо малювання («Я не вмію малювати...»).

Графіка (грец. graphike, grapho – «пишу») – вид мистецтва, для якого характерна перевага ліній і

штрихів, плям, використання контрастів білого і чорного кольорів.

Монотипія (грец. monos – «один» і typos – «відбиток») – одна з найпростіших графічних технік. Малюнок виконують масляною або гуашевою фарбою на гладкій поверхні (скло, пластик, плівка). Зверху накладають аркуш паперу і притискають його, одержують відбиток малюнка у дзеркальному відображенні. Відбиток у монотипії роблять тільки один. Далі зверху на монотипії можна промалювати окремі образи пензликом. На перших етапах освоєння техніки можна використовувати 2-3 кольори.

Діатипія (грец. dia – «крізь») – цю техніку вважають різновидом монотипії. Спеціальним валиком (ганчіркою, спонжиком) на скло або тверду картонну поверхню папки наносять фарбу. Зверху накладають папір і обережно, не натискаючи на папір, малюють на ньому олівцем або паличкою. Малюнок одержується на тій частині паперу, яка була притиснута до скла. Можна використовувати кольоровий папір для фону малюнка.

Техніка медитативного малюнка – мандала. Слово «Мандала» санскритського походження і означає «магічне коло». Це поняття було введено у психологію Карлом Юнгом. Коло символізує планету Землю, а також є символом материнського лона. Воно створює межу для захисту фізичного і психічного простору. Спонтанна робота з кольором і формою у колі сприяє зміні стану свідомості людини, викликає різноманітні психосоматичні фе-

номени і відкриває можливість для духовного росту особистості.

Малюючи мандалу, клієнт створює символ своєї особистості, який допомагає йому зрозуміти, який він, позбутися від напруження і досягти цілісності.

Створення мандали допомагає клієнтам активізувати внутрішні джерела енергії, механізми саморегуляції., встановити зв'язок із самим собою, побачити ті перешкоди, які стоять на шляху його особистісного зростання.

Техніка малювання мандали може супроводжуватися іншими видами арт-терапії, наприклад, музикотерапією. Цю техніку можна застосовувати в індивідуальній і груповій роботі.

Підготовчою справою для створення мандали є малювання кольорового кола. Для цього можуть використовуватись олівці, фломастери, фарби. Кожен клієнт отримує набір фарб семи кольорів (в наборі обов'язково повинні бути біла і фіолетова фарби) і аркуш паперу з намальованим колом, розділеним на 12 секторів.

Завдання – зафарбуйте кожний сектор, починаючи з червоного кольору до фіолетового. Насолоджуйтесь процесом. Звертайте увагу на відчуття під час роботи.

Основні етапи ізотерапії

Етап 1. Вільна активність перед творчим процесом.

Цей етап дуже важливий для клієнтів, які не знайомі з арт-терапією. На цьому етапі клієнт вільно експериментує з художнім матеріалом. Це пробуджує сенсорні відчуття від художнього мате-

ріалу, а також різноманітні емоції і думки. Тривалість цього етапу залежить від клієнта, його потреб, проблем і віку.

Етап 2. Процес творчої діяльності.

На цьому етапі більшість клієнтів демонструють зосередженість, цілеспрямованість, винахідливість.

Етап 3. Дистанціювання.

Після закінчення роботи її розташовують так, щоб можна було її уважно роздивитись. Цей етап допомагає не тільки побачити роботу, але й створює відокремленість клієнта від продукту своєї творчості.

По завершенню цього етапу усвідомленість роботи клієнтом стає більш глибокою і збагачується новими спостереженнями, які торкаються певних спогадів і асоціацій, нових і важливих деталей.

Етап 4. Вербалізація почуттів і думок.

На цьому етапі арт-терапевт спонукає клієнта до опису роботи. Задає запитання: «Що ти бачиш?»

Важливо саме індивідуальне сприйняття клієнтом своєї роботи – що бачить сам автор роботи. Опис роботи самим клієнтом допомагає розкрити його внутрішній світ.

Цей етап арт-терапевтичної сесії є важливим, тому що клієнта слухають, що допомагає побудувати довірливі стосунки з арт-терапевтом.

Арт-терапевт допомагає клієнту побачити ті особливості художньої роботи, які раніше залишались непомітними, і клієнт повинен навчитися їх бачити. Таким чином, опис роботи веде до зміни сприйняття структури творчої роботи і переструктуруванню

внутрішнього досвіду клієнта. Клієнти визначають експресивні характеристики своєї роботи і вчаться ідентифікувати їх як свої власні почуття.

#### Проективний малюнок

Проективний рисунок може використовуватися як в індивідуальній, так і груповій роботі. Основне завдання проективного малюнка полягає у виявленні і усвідомленні невербалізованих проблем, почуттів і переживань клієнтів.

Керуючи тематикою малюнків і направляючи її, можна переключати увагу клієнта, щоб сконцентрувати його на конкретних значимих проблемах. Це особливо ефективно у дитячому віці під час корекції дитячих страхів методами ізотерапії.

Проективне малювання – це допоміжний метод у груповій роботі. Він дозволяє виявити і «відпрацювати» ускладнення у спілкуванні, емоційні проблеми. Теми рисунків підбирають так, надати можливість учасникам графічно або малюнком виразити свої почуття і думки.

Теми, що пропонуються для малювання, можуть бути різними:

1) минуле і теперішнє («Моя сама головна проблема у спілкуванні з дітьми», «Я і діти», «Мій звичайний день», «Життєві ситуації, в яких я почуваю себе невпевнено»);

2) майбутнє або абстрактні поняття («Ким я хотіла б бути», «Три бажання», «Самотність», «Острів щастя», «Ненавість», «Страх», «Заздрість»);

3) стосунки у групі («Що мені дала група, а я їй», «Що я очікував, а що одержав від навчання у групі», «Що або хто мені не подобається у групі»).

Існують такі методики проєктивного малювання (класифікація Станіслава Кратохвіла):

1. Вільне малювання. Кожен малює те, що хоче. Малюнки виконуються індивідуально, а обговорення відбувається у групі. На процес малювання виділяється 30 хвилин. Спочатку малюнок обговорюють члени групи, а далі висловлюється автор.

2. Комунікативне малювання. Учасники групи об'єднуються у пари. Кожна пара виконує малюнок на задану тему, при цьому забороняються вербальні контакти, партнери спілкуються з допомогою образів, ліній, фарб. Після завершення малювання, відбувається обговорення. Розмова ведеться про думки і почуття, ставлення у парі один до одного, які виникали у процесі малювання.

3. Спільне малювання. Декілька учасників групи (або вся група) мовчки малюють на одному листі. Тематика обирається вільно, наприклад, розвиток групи, настрої, атмосфера групи. Після закінчення малювання обговорюється участь кожного члена групи, характер його внеску і особливості взаємодії з іншими учасниками у процесі малювання.

4. Доповнююче малювання. Малюнок передається по колу – один з учасників починає малювати, інший продовжує. Обговорення членами групи авторських малюнків починається з думки групи про те, що хотів зобразити автор малюнка, як вони зрозуміли його задум, що він хотів виразити, які почуття викликає малюнок. Далі сам автор розповідає про задум і своє розуміння малюнка. Особливий інтерес викликають розходження у розумінні і інтерпретації малюнка автором і членами групи

(які можуть бути пояснені наявністю неусвідомлених елементів автором, а також проєкцій проблем інших учасників).

Існують два способи роботи з готовими малюнками:

1) Одночасний перегляд і порівняння всіх малюнків, знаходження спільного та відмінного в них;

2) аналіз кожного малюнка окремо кожним учасником групи.

Під час аналізу проєктивного малюнка звертають увагу на зміст, способи вираження, колір, форму, композицію, розміри.

При проєктивному малюванні з дітьми виділяють п'ять типів завдань:

1) предметно-тематичні;

2) образно символічні;

3) вправи на розвиток образного сприйняття, уяви;

4) ігри та вправи з образотворчим матеріалом;

5) завдання на спільну діяльність.

Предметно-тематичні завдання – це малювання на задану тему. Предметом зображення є людина і його стосунки з оточуючими.

Орієнтовна тематика для таких малюнків: «Моя сім'я», «Я у школі», «Я дома», «Який я зараз», «Я в майбутньому», «Моє улюблене заняття», «Що я люблю», «Мій світ».

Образно-символічні завдання – це зображення дитиною абстрактних понять (добро, зло, щастя) у вигляді художніх образів, зображення емоційних станів і почуттів: радість, гнів, подив.

Вправи на розвиток образного сприйняття, уяви. У таких завданнях дітям пропонують, спираючись на стимульний ряд, відтворити цілісний об'єкт (малювання за крапками, «чарівні» плями, «веселі» плями). Основою цих вправ є принцип проєкції, який використовується у методиці Роршаха.

Ігри та вправи із образотворчим матеріалом. Цей вид завдань – експериментування з фарбами, олівцями, папером, пластиліном, крейдою з метою вивчення їх фізичних і експресивних властивостей. Ефект вправ полягає у стимулюванні потреби і інтересу до образотворчої діяльності, зменшення емоційної напруги, формування почуття особистої безпеки, підвищення впевненості в собі, формування інтересу до дослідницької діяльності, стимулювання пізнавальних потреб.

При виконанні завдань використовується малювання пальцями, робота з пластиліном (малювання по склу або пластику), експериментування з кольором, накладанням кольорових плям одна на одну.

Завдання на спільну діяльність можуть включати всі вище вказані завдання. Вони спрямовані на оптимізацію дитячо-батьківських стосунків, спілкування і взаємодію з однолітками.

### Фототерапія

Фотографія зародилася у 1822 році, використовувалась у різних сферах людської діяльності. У 1975 році канадський психолог, арт-терапевт і фо-

тограф Джуді Вайзер почала використовувати фотографію як самостійний інструмент терапії.

Сьогодні фототерапія розглядається як окремий метод арт-терапії, набір психотерапевтичних технік, в яких використовуються фотографії або слайди, які викликають у клієнта емоційний відгук для розв'язання психологічних проблем, розвитку та гармонізації особистості.

В основу цього виду арт-терапії покладено створення та (або) сприйняття і обговорення фотографічних образів. Фотографія може поєднуватися і доповнюватися іншими видами арт-терапії (ізотерапією, музикотерапією, бібліотерапією тощо).

Цей арт-терапевтичний метод застосовується і в індивідуальній, і в груповій формах роботи. В індивідуальній терапії – фотографія – своєрідна «розмова» особистості з оточуючим світом, спостереження і пізнання його та одночасний вияв своєї індивідуальності, свого бачення, уяви, емоцій і переживань, свого настрою.

Терапевтичний ефект фототерапії проявляється під час перегляду та обговорення фотознімків клієнта з арт-терапевтом або з іншими учасниками групи на групових заняттях.

Можливості фотографії.

1. Фотографування як процес створення художнього образу – це гра з реальністю і її відображеннями. Вона дозволяє творчо комбінувати різні елементи реальності; поєднувати реальність і фантазію; створювати іншу, фантастичну реальність.

Фотографування є, таким чином, інструментом наочно-дієвого пізнання оточуючого світу і власної внутрішньої реальності.

Фотограф може переживати те ж відчуття свободи, яке переживає дитина у грі. Це відчуття пов'язане з творчістю, можливістю вільно, без обмежень діяти, виражати свої емоції через образи; відчувати себе творцем.

2. Фото передає особисте ставлення автора до зображеного. Фотографія відбиває одночасно думки і почуття автора.

3. Прояснює події, приховані за кадром. Миттєва фіксація події, що залишилась в минулому часі та спогади про неї, обговорення висвітлюють не тільки почуття, емоційний стан клієнта, але й те, що приховане за кадром.

4. Фотографія впливає на глядача.

5. Фотографія – інструмент збереження і передачі образної інформації.

Тому, фотографія як художній образ, створений самим клієнтом, несе в собі декілька значень:

1) образне пізнання реальності;

2) своєрідне, неповторне «бачення» оточуючого світу, індивідуальне для кожного;

3) відображення себе (своїх емоцій, переживань, свого внутрішнього стану) та самопізнання;

4) взаємодія індивіда з оточуючим світом через самопізнання і вивчення навколишнього буття.

Слайдотерапія – це відносно новий арт-терапевтичний метод, який активно розвивається завдяки цифровим технологіям.

Слайди, фотографії можуть підбиратися арт-терапевтом або клієнтом; створюватися самим клієнтом. Якщо відбір здійснює арт-терапевт, то фотографії мають відображати певний аспект запиту клієнта, допомагати йому у розв'язанні психологічної проблеми. Після перегляду фото, клієнту пропонують різні форми роботи: написати історію; виконати колаж; посортувати фото і відкласти зайві знімки. Підібрані арт-терапевтом фотографії повинні викликати у клієнта інтерес, емоційний відгук.

Важливим матеріалом для аналізу можуть стати фотографії, на яких зображений клієнт або зроблені клієнтом. Це можуть бути фото із сімейних альбомів, тематичні фото, зроблені за завданням арт-терапевта, фотографії з журналів. Цікавим для аналізу є те, як людина групує фотографії у своєму альбомі.

Для клієнта фотографія одночасно виступає і джерелом інформації і стимулятором емоцій. У зв'язку з цим, можна переглядати улюблені знімки, щоб викликати позитивні емоції, прикрашати ними інтер'єр, тобто проводити самотерапію.

У слайдотерапії використовують перегляд добірки слайдів з об'єктами природи (квіти, тварини), що супроводжується музичною терапією і викликає позитивні переживання і емоційні стани. Перегляд займає 10-15 хвилин. Кожен слайд експонується 10-15 секунд на екрані. Музичний супровід дозволяє відчувати подив і захоплення від споглядання «дива» – певного об'єкта природи.

Слайдотерапія використовується в арт-терапевтичній роботі з дітьми та у дитячобатьківських групах.

Перегляд слайдів можна поєднувати із завданням для клієнта розповісти або написати казку про образ, який йому найбільше запам'ятався.

Таким чином, фототерапія може включати як роботу з готовим фотографіями клієнта, так і створення фото під час терапії. У процесі фототерапії можна виділити такі етапи: створення та сприйняття фотографічних образів, обговорення та різні творчі перетворення фотографій: тематичні твори, малювання, колаж, виготовлення з фотографій фігур та гра з ними, рух і танець.

### ***Контрольні запитання і завдання***

1. Дайте характеристику різним видам арт-терапії.
2. Розкрийте зміст ізотерапії.
3. Порівняйте терапевтичні можливості різних матеріалів, які застосовуються в ізотерапії.

### ***Література***

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Академический проект, Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 364 с.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. 336 с.
3. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. СПб.: Речь, 2003. 96 с.
4. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. — М.: Академия, 2001. — 248 с.

## ОЦІНЮВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ

Для оцінювання групової арт-терапевтичної роботи арт-терапевт фіксує основні її моменти під час заняття або після завершення. Для цього використовуються описи, фотографування робіт, відеозйомка.

О. Копитінім запропонована наступна структура бланку оцінювання:

- ПІБ учасників групи;
- дата і час проведення сесії;
- тема сесії;
- матеріали і способи роботи;
- висловлювання учасників під час роботи;
- особливості невербальної експресії під час роботи («мова тіла»);
- взаємодія між учасниками у процесі роботи;
- ставлення до роботи;
- процес художньої експресії (етапи створення індивідуальних або колективних образів);
- стислий опис образотворчої продукції;

- зміст образотворчої продукції (з точки зору арт-терапевта);
- усвідомлення членами групи змісту власної образотворчої продукції.

Арт-терапевт оцінює також атмосферу у групі на початку, в середині і в кінці заняття, активність і зацікавленість роботою всіх членів групи, прояви сильних почуттів і ставлення інших до цього, свої відчуття.

Способи реєстрації і оцінки арт-терапевтичної роботи (за М. Кісельовою).

Існує декілька способів реєстрації арт-терапевтичної роботи.

1. Формалізований бланк заповнюється як при проведенні індивідуальної, так і групової роботи. У ньому фіксується дата, тема сесії, матеріали, які використовуються в роботі, висловлювання клієнта або учасників групи під час роботи, особливості невербальної експресії («мова тіла») у ході роботи, взаємодія між учасниками групи, ставлення до роботи, послідовність створення художнього твору, зміст твору (з точки зору арт-терапевта, його метафори, асоціації, почуття, відчуття), усвідомлення змісту творчого продукту самим клієнтом або учасниками групи (пояснення або інсайт).

2. Розгорнутий опис за схемою. Цей спосіб використовується для тематично орієнтованих або аналітичних груп. Фіксується дата, час, тема, мета заняття, вправи і завдання, загальна атмосфера у групі (на початку, в середині, в кінці сесії), характер взаємодії, відчуття ведучого.

Звертається увага на характер поведінки учасників у роботі і обговоренні результатів, підсумки сесії, планування подальшої роботи. Можуть фотографуватися готові роботи клієнтів або окремі етапи їх створення.

Методи оцінки ефективності арт-терапії

Оцінка арт-терапевтичної роботи може проводитися разом з асистентом. При цьому обговорюється таке коло питань:

1. Чи спостерігалися прояви позитивних емоцій у учасників групи, який ступінь їх залучення до роботи?

2. Чи мали місце негативні переживання під час роботи?

3. Чи мали місце прояви «незавершених переживань» у окремих учасників групи і який спосіб їх «завершення» використовувався?

4. Наскільки успішною була взаємодія арт-терапевта і асистента?

5. Що одержали учасники групи від роботи?

6. Чи були розв'язані основні завдання арт-терапевтичної роботи з даною групою?

Аналіз арт-терапевтичної роботи спільно з групою.

Така форма роботи передбачає періодичне опитування кожного учасника групи.

З'ясовуються наступні питання:

- загальна атмосфера у групі, характер взаємодії між учасниками;

- оцінка власного інтересу до роботи, своїх відчуттів і почуттів, досягнутих результатів або змін у власному стані;

- пропозицій, побажань стосовно подальшої роботи.

Специфіка оцінювання результатів арт-терапії. Всі психотерапевтичні стосунки унікальні. Вони визначаються не тільки характером проблематики клієнта, скільки особистостями клієнта і арт-терапевта.

Складність оцінювання пов'язана із тим, що арт-терапія торкається різних сфер і рівнів психічної діяльності (як свідомих, так і підсвідомих психічних процесів). Арт-терапія не має на меті корекцію соціальної поведінки людини або подолання конкретного захворювання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, спрямована на зміну світосприйняття людини і системи його стосунків з собою і оточуючим світом, кращим розумінням власних переживань.

Під час арт-терапії можуть відбуватися внутрішні зміни, які не проявляються у поведінці.

Модель арт-терапевтичної роботи не може бути відтворена.

Найпоширенішими способами оцінки арт-терапевтичної роботи є опитування клієнта, усвідомлення ним тих, які відбуваються в його стані і системі стосунків.

Важливими є зміни в системі стосунків клієнта, а саме: формування нових творчих інтересів, підвищення самооцінки, радісний, життєстверджуючий погляд на світ, віра клієнта у власні можливості.

Важливим джерелом інформації є роботи клієнта.

Про зміни у стані і стосунках клієнта свідчать:

1) підсилення «символічного» характеру робіт (це свідчить про підвищення рівня усвідомленості клієнтом власних переживань);

2) прояв позитивної динаміки стану – вибір нових матеріалів (фарби, глина) (що свідчать про пошук клієнтом власного стилю передачі свого світосприйняття, підвищення самооцінки клієнта, ступеня довіри до арт-терапевта);

3) клієнт починає сприймати роботу як вільну, творчу гру;

4) підвищення самостійності і активності клієнта.

### ***Контрольні запитання і завдання***

1. Дайте характеристику різним формам оцінювання арт-терапевтичних сесій.

2. За якими ознаками відстежують зміни у психоемоційному стані клієнта?

### **Література**

1. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с.

2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб.: Речь, 2007. 336 с.

# **ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ**

# АРТ-ТЕРАПІЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ І ПІДЛІТКАМИ

**А**рт-терапію розглядають як достатньо ефективний спосіб зняття нервового напруження, підвищеної тривожності і депресії, агресії.

Арт-терапевтична робота з дітьми дає можливість дітям занурюватись у проблему, переживати конфліктну ситуацію найбільш зручним для психіки дитини способом.

Вибір індивідуальної або групової форми роботи залежить від завдань арт-терапії у конкретному випадку. Для зняття емоційної напруги, подолання негативізму, корекції страхів обирають індивідуальну форму роботи. Після проходження курсу індивідуальної корекції емоційно-особистісних особливостей дитина може включатися у групу.

Арт-терапевтичні сесії тривають від 30 до 80 хвилин, проводяться приблизно раз на тиждень, залежно від запиту продовжуються від 3-5 до 12 тижнів.

В арсеналі арттерапевта мають бути різні матеріали. Для підготовки дитини до роботи з фарбами можна використати наступні прийоми:

1) якщо встановлені довірливі стосунки з арттерапевтом, то дитині можна дати інструкцію малювати кольором: плямами, мазками, лініями, бризками;

2) у тому випадку, якщо контакт лише встановлюється, дитина тривожна, то показати роботи інших дітей;

3) арт-терапевт може продемонструвати роботу з фарбами або малювати разом з дитиною (у випадку гіперсоціалізації, раннього навчання дитини);

4) підібрати завдання, які спонукають до «вільної» манери дій з матеріалами (техніка монотипії або малювання на мокрому папері).

Малювання з дітьми дошкільного і шкільного віку не повинно обмежуватись звичайним набором матеріалів (папір, пензлики, фарби) і традиційними способами їх використання. Підбір матеріалів, технік, прийомів здійснюється за принципом простоти і ефективності. Для дітей цікавим і захоплюючим має бути сам процес малювання і результат. Зображувальні техніки мають бути нетрадиційними (акватуш, малювання сипучими продуктами, сухим листям, малювання пальцями. Долоньками, пульверизатором).

Зображувальні техніки, які можна використовувати у роботі з дітьми.

Марання. Це спонтанні малюнки дітей.

Штрихування, каракулі. Зображення створюється без фарб, олівцями або крейдою на папері, мольберті, підлозі, стіні.

Монотипія. На гладкій поверхні (скло, пластмаса, плівка) виконують малюнок гуашшю. Зверху на малюнок накладають аркуш паперу, натискають і отримують відбиток у дзеркальному вигляді. Назва монотипія походить від слова «моно» – один, можна одержати лише один відбиток у цій техніці.

Діти з задоволенням виконують і колективні роботи, композиції. При цьому створюються умови для розвитку соціальних якостей, уміння домовлятися, поступатися, проявляти ініціативу, висувати пропозиції, опановувати свій простір, ідею.

Арт-терапевтична робота з підлітками повинна охоплювати не тільки проблеми у стосунках, але й ті внутрішні суперечності, які переживає людина у підлітковому періоді (недовіра дорослим, прагнення до унікальності, індивідуальності, бажання бути прийнятим у певну групу, бажання діяти, звільнитися від опіки дорослих). У роботі з підлітками можуть застосовуватись як індивідуальні, так і /лдігрупові заняття. Групові форми роботи можуть бути представлені через арт-студію. Вона спрямована на створення простору для самопізнання і самовираження підлітків. Під час занять відбувається відпрацювання психологічних проблем через художню експресію, діагностику і корекцію психологічних травм. Робота в студії сприяє розвитку навичок комунікації, спілкування, розвиває художнє сприйняття.

На заняттях у студії використовуються техніки малювання, ліплення з пластиліну і глини, аплікація, конструювання, виготовлення колажів, прослуховування музики, бесіди, самопрезентації.

# АРТ-ТЕРАПІЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

**А**рт-терапевтична робота з дітьми з інвалідністю проводиться у центрах соціально-психологічної реабілітації. Арт-терапевтичні методики можуть застосовуватись для соціальної роботи з дітьми з інвалідністю з метою підтримки процесу соціалізації таких дітей у суспільстві: розвитку їх особистісного потенціалу, оптимізації процесу особистісної самоідентифікації, подальшої життєвої самореалізації та інтеграції до відповідної соціальної групи.

Арт-терапевтичній роботі з дітьми з інвалідністю присвячені праці Дж. Алвін, Ж.-Е. Ескероль, А. Марінової, Т. Кісельової, О. Медведєвої, І. Кузави, І. Лисенкової, О.Федій, А. Хілі тощо.

У роботі з дітьми з інвалідністю арт-терапевт реалізує наступні функції:

- діагностичну;

- терапевтичну (зцілення особистості за допомогою мистецтва, повернення до психологічної цілісності);

- катарсисну (очищення, звільнення від негативних станів);

- регулятивно-релаксаційну (зняття нервово-психічного напруження, регуляція психосоматичних процесів; моделювання позитивного психоемоційного стану);

- комунікативно-рефлексивну (корекція відхилень у спілкуванні, формування адекватної поведінки, самооцінки);

- культурологічну (розвиток творчого потенціалу людини на основі засвоєння нею культурних цінностей);

- освітню (формування знань у сфері мистецтва та практичних навичок у художньо-творчій діяльності);

- виховну (формування морально-естетичних, комунікативно-рефлексивних компетенцій особистості, сприяння її соціокультурній адаптації за допомогою мистецтва);

- корекційну (профілактика, корекція та компенсація недоліків розвитку).

Арт-терапевтична робота з дітьми з інвалідністю спирається на наступні принципи (О. Медведева):

- цілеспрямованості, який поєднує завдання розвитку та вихованні дитини з функціональними обмеженнями і корекційної та реабілітаційної роботи з нею. Принцип реалізується через співпрацю

сім'ї, спеціалізованих та освітніх закладів, медичних установ;

- індивідуальної направленості (врахування вікових особливостей, наявних вад, особливостей психо-емоційного та психофізичного розвитку дітей тощо) та враховує гуманістичні принципи в навчально-виховній та психолого-педагогічній практиці роботи з особливими дітьми;

- соціалізуючої дії арт-терапевтичного процесу (сприяння соціалізації та адаптації дітей з функціональними обмеженнями у житті);

- художньо-корекційного впливу (поєднання корекційно-компенсуючої складової арт-терапевтичної роботи із стимулюванням художньо-естетичний розвиток дитини через її художньо-творчу діяльність з використанням різноманітних видів мистецтва;

- педагогічного оптимізму та ранньої допомоги (включення в навчально-виховний, корекційно-педагогічний, психолого-педагогічний та інші процеси усіх дітей з функціональними обмеженнями без винятку, що стає можливим завдяки ранньому чи екстреному втручанням та забезпеченню необхідного психолого-педагогічного супроводу відповідно до індивідуальної специфіки особливої дитини).

Спеціалісти не можуть в повній мірі відчуті і усвідомити переживання та емоційні, психічні та фізичні прояви таких дітей. Ураховуючи вищезазначене, арт-терапевтичні методики мають бути підібрані з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини та, при необхідності, змінюва-

тися, коригуватися у процесі арт-терапевтичних занять. Важливим моментом успішної арт-терапевтичної роботи з такими дітьми є розробка і впровадження цілісної програми занять, яка враховує функції та принципи арт-терапії, має індивідуальну спрямованість на потреби дитини.

Працівники соціальної сфери використовують арт-терапевтичні методики для діагностування та формування «Я-образу» дитини з інвалідністю. При цьому важливим є розуміння дитиною загальнолюдських цінностей, ставлення до себе, інших людей, світу в цілому.

А. Хіля запропонувала систему арт-терапевтичних занять щодо діагностування та корекції ціннісних орієнтацій дітей з інвалідністю. Дослідницею були виділені основні складові ціннісного ставлення дитини до життя, серед яких:

1) ставлення до себе (рівень самоусвідомлення дитиною себе, самооцінка, визначення свого місця у соціумі – усвідомлення себе як представника біологічного виду – людини розумної, здатної виступати у ролі – «Я – творець власного життя»);

2) ставлення до власного здоров'я та підтримки здорового способу життя;

3) ставлення до власних емоцій та розуміння необхідності емоційно-вольового регулювання їх для комунікації;

4) ставлення до соціуму, усвідомлення цінності інших людей, оточуючого світу для створення власного життєвого простору;

5) ставлення до життєорганізації власного побуту і часу, формування навичок життєорганізації дітей з інвалідністю.

В основу системи арт-терапевтичних занять для дітей з інвалідністю можуть бути покладені вправи і методики, описані в програмі емоційно-вольового розвитку дітей та підлітків Т.Зінкевич-Євстігнєєвої «Чарівна країна всередині нас».

Зокрема, для діагностування психо-емоційного стану дітей на перших етапах арт-терапевтичних занять пропонуються вправи на розфарбовування різноманітних шаблонів (пелюсточки, краплинки, сонячні промінчики, долоньки чи інші зображення). Аналізуючи такі малюнки, дітям ставлять запитання про настрій, відчуття, образи, які виникали у процесі роботи, звертають увагу на обрані матеріали для малювання, кольори, заповненість шаблону.

Наступний етап роботи відбувається у такій послідовності (за А. Хілею):

- підготовка дитини до створення образу (читання завдання, вибір матеріалів для малювання);
- власна художньо-творча діяльність (власне створення зображення);
- обговорення із фахівцем створеного образу, відповідь на запитання фахівця;
- доопрацювання створеного образу (за потреби та бажанням дитини);
- презентація та обговорення створених образів (за бажанням).

Допомагаючи дитині у самоідентифікації, арт-терапевт задає запитання:

-охарактеризуйте намальований образ (квітка, дерево, тварина, казковий герой), «який він?», назвіть його якості;

-«Що вам подобається у малюнку, що не подобається?»,

-«Що ви хотіли б змінити у своїх малюнках?»

-«Які кольори вам не подобаються у малюнках і які ви хотіли б змінити?».

Підсумовуючи результати заняття, арт-терапевт звертає увагу на те, що кожен учасник сесії створив свій унікальний неповторний образ, що необхідно поважати і цінувати один одного у цьому світі.

### **Контрольні запитання і завдання**

1. Які форми арт-терапевтичної роботи застосовують під час роботи з дітьми та підлітками?

2. Які соціально-психологічні особливості підлітків варто враховувати під час арт-терапевтичної роботи з ними?

3. Розкрийте особливості арт-терапевтичних занять з дітьми з інвалідністю.

### **Література**

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : Учеб. пдля студ.сред. и высш.пед.учеб.заведений /Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 248 с.

2. Хиля, А. В. Реализация диагностического потенциала арт-педагогики в процессе изучения ценностных ориентаций детей младшего школьного возраста с особенностями психофизического развития [Текст]: науч.-практ. конф. / А.

В. Хіля // Социально-педагогическая и медико-психологическая поддержка развития личности в онтогенезе. – Брест: Альтернатива, 2012. – С. 182–185.

3. Хіля, А. В. Подорож країною «Якія»: Формування ціннісного ставлення до життя у дітей через компонент «Я – особистість» засобами арт-терапії [Текст] / А. В. Хіля; за ред. О. О. Деркач. – Вінниця, 2015. – 40 с.

4. Хіля А. В. Арт-терапія як засіб сприяння особистісній ідентифікації дітей з функціональними обмеженнями в умовах центрів соціально-психологічної реабілітації // / А. В. Хіля // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. - 2016. - Вип. 48. - С. 142-147. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu\\_pp\\_2016\\_48\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_pp_2016_48_31)

5. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас. Программа эмоционально-волевого развития для детей // Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – С.11-34.

## АРТ-ТЕРАПІЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ЛІТНЬОГО ВІКУ

Однією з незахищених категорій населення, з якими може проводитись арт-терапевтична робота є люди літнього віку. Арт-терапевтичні заняття можуть організовуватись на базі соціальних центрів, центрів психічного здоров'я та стаціонарах денного перебування, інтернатах, медичних і соціальних установах, геріатричних пансіонатах та ін. На початку арт-терапевтичних занять з людьми похилого віку проводиться оцінка їх фізичного стану, з'ясовуються соматичні захворювання.

Враховуючи, що старість – це процес прийняття нових соціальних ролей, нової системи міжособистісних і групових взаємовідносин, змін у фізичному та психологічному стані, пристосуванні до нового становища та нових умов (Н. Ліфарєва), під час проведення занять варто вивчати можливі проблеми таких людей (Н. Кривоконь, Ж. Новікова, С. Сафаргалєєва):

– соціально-економічні (зміна соціально-економічного статусу, престижність особистості, погіршення матеріального становища, низька якість життя, збільшення залежності від інших);

– соціальні (зміна соціального оточення та кола спілкування у зв'язку з виходом на пенсію, віддаленням дітей; зниження соціальної активності, звуження інтересів);

– проблеми здоров'я (медико-біологічні, матеріальні);

– проблеми організації вільного часу та відпочинку;

– психологічні (криза пізнього віку, обмеженість самореалізації; переживання відсутності життєвої перспективи, очікування смерті, втрата близьких, що призводить до самотності, самоізоляції, проблеми спілкування, взаємин з іншими віковими групами; суперечливі переживання, негативні емоції, страхи, тривоги, депресія, апатія);

– соціально-психологічна та морально-ціннісна дезадаптація у суспільстві внаслідок зміни сучасної системи соціальних установок і цінностей, ідеології та моралі, зниження рівня толерантності особи, негативне ставлення до себе та інших.

Виходячи з цього, арт-терапевт підбирає завдання і вправи, спрямовані на подолання соціальної ізоляції, підвищення самооцінки клієнта, створення умов для актуалізації його життєвого досвіду, визнання його цінностей, реалізацію його творчого потенціалу.

У роботі з людьми літнього віку застосовують групову форму роботи. Арт-терапевт має врахову-

вати погіршення фізичного і психічного здоров'я, швидко втомлюваність, можливі слабкість зору і слуху, зниження пам'яті та інтелекту, порушення мовлення.

Для встановлення довірливих стосунків у роботі пропонується спільне малювання арт-терапевта з клієнтом. Це дозволяє літнім людям позбутися підозрілого ставлення до арт-терапевта як до «перевіряючого» і до самих занять з арт-терапії як «несе-рйозної справи».

З метою зняття напруги, подолання страхів і бар'єрів щодо малювання, ліплення у людей літнього віку, які не мають виражених художніх здібностей, пропонується використання техніки колажу, графічних технік монотипії, діатипії, ізотерапевтичних методик «Каракулі», «Підпис», фототерапії тощо.

Під час арт-терапевтичної роботи слід сприймати літніх людей такими, які вони є, і не очікувати від них відображення у малюнках щасливих спогадів і почуттів. Вони не завжди показують свої роботи іншим, інколи хочуть приховати їх від глядачів чи знищити, оскільки відчують у цих роботах свою безпорадність. Необхідно враховувати і меншу здатність клієнтів літнього віку до рефлексії своїх почуттів та поведінки.

Важливими вміннями соціального працівника при роботі з людьми літнього віку є вміння встановлювати контакти зі старими людьми, володіти мистецтвом спілкування з ними, уміння слухати клієнта.

Під час арт-терапевтичних занять з клієнтами літнього віку необхідно допомогти клієнту зрозуміти, які саме його потреби не задовольняються: міжособистісного спілкування (бажання бути почутим, зрозумілим; потреба у соціальному прийнятті та визнанні, необхідності бути включеним до системи соціальних зв'язків і відносин, ідентифікації себе як члена певної соціальної групи) або самоактуалізації (самореалізація, творчість, розвиток, пізнання і освіта).

Дослідження О. Березіної, В. Наумової, Н. Єрмак доводять, що потребу у самовираженні мають більше половини осіб похилого віку. Заняття арт-терапією дозволяють реалізувати зазначені потреби. Терапевтичний ефект під час занять арт-терапією має залучення літньої людини до творчості як ведучого виду діяльності, що дозволяє розв'язати кризу соціальної ситуації, наповнити життя людини новими позитивними якостями. Заняття творчістю у період пізньої дорослості активізують адаптаційні механізми особистості і знижують вплив негативних чинників на процеси старіння.

Арт-терапевт орієнтує людей літнього віку на активізацію, мотивує їх до активних форм життєдіяльності, що змінює ставлення до свого життя на активне, наповнює життя змістом і сенсом. Проте, підкреслюється, що людям літнього віку не завжди вистачає внутрішніх ресурсів, часто вони потребують зовнішньої підтримки.

## АРТ-ТЕРАПІЯ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З ПРАВОПОРУШНИКАМИ

**А**рт-терапія з правопорушниками допомагає їм у створенні продуктів творчості, які допоможуть усвідомити та обговорити внутрішні і зовнішні причини злочину. Ті факти, які могли раніше не визнавати правопорушники, можуть проявитися, стати очевидними для них у продуктах творчості (малюнках, колажах, скульптурах).

Арт-терапевтична робота з правопорушниками проводиться на загальних принципах арт-терапії. В роботі можуть використовуватися як індивідуальні, так і групові форми роботи.

Серед завдань арт-терапевтичної роботи з правопорушниками, М. Кісельова виділяє наступні:

опанування різними матеріалами і техніками роботи, що забезпечує сенсорну і емоційну стимуляцію;

розвиток сенситивності, тобто здатності розуміти почуття і потреби інших людей;

самовираження, відреагування травматичного матеріалу з його можливим усвідомленням, що сприяє розвитку здатності до усвідомленого контролю над своїми потребами і переживаннями;

напрацювання продуктивних способів соціальної взаємодії.

### **Контрольні запитання і завдання**

1. Які форми арт-терапевтичної роботи застосовують під час роботи з людьми літнього віку?

2. Які соціально-психологічні особливості літніх людей варто враховувати під час арт-терапевтичної роботи з ними?

3. Які завдання арт-терапевтичної роботи з правопорушниками?

### **Література**

1. Ермак Н. Педагогическая поддержка качества жизни людей пожилого возраста в геронтообразовании. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-podderzhka-kachestva-zhizni-lyudey-pozhilogo-vozrasta-v-gerontoobrazovanii>

2. Ліфарева Н. В. Активізація людей похилого віку у культурно-дозвіллевій діяльності проекту «Університет третього віку». Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки. 2012. № 4. С. 35 – 39.

## ДОДАТКИ МЕТОДИКИ

### **1. Методика «Чарівна країна почуттів»**

(Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас. Программа эмоционально-волевого развития для детей // Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – С.11-34).

Мета цієї методики - дослідження психо-емоційного стану дитини (клієнта).

Перед дитиною (або дітьми) арт-терапевт розкладає вісім олівців (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, коричневий, сірий і чорний) і бланк методики (рис. 1).

Інструкція 1: «Далеко-далеко, а може і близько, є чарівна країна, і живуть в ній Почуття: Радість, Задоволення, Страх, Провина, Образа, Смуток, Злість і Інтерес. Живуть вони в маленьких кольорових будиночках. Причому кожне Почуття живе у будиночку певного кольору. Хтось живе у червоному будиночку, хтось у синьому, хтось у чорному, хтось у зеленому ... Кожен день, як тільки встає сонце, жителі чарівної країни займаються своїми справами.

Але одного разу трапилася біда. На країну налетів страшний ураган. Пориви вітру були настільки сильними, що зривали дахи з будинків і ламали гілки дерев. Жителі встигли сховатися, але будиночки врятувати не вдалося.

І ось ураган закінчився, вітер вщух. Жителі вийшли з укриття і побачили свої будиночки зруйнованими. Звичайно, вони були дуже засмучені, але сльозами, як відомо, горю не допоможеш. Взявши необхідні інструменти, вони відновили свої будиночки. Але ось біда - всю фарбу забрав вітер.

Ф. І. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**Волшебная страна чувств**

| Домики:                                                                             | Жители:      | Карта страны                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Радость      |  |
|    | Удовольствие |                                                                                    |
|    | Страх        |                                                                                    |
|   | Вина         |                                                                                    |
|  | Обида        |                                                                                    |
|  | Грусть       |                                                                                    |
|  | Злость       |                                                                                    |
|  | Интерес      |                                                                                    |

Рис. 1. Бланк для методики «Чарівна країна почуттів».

У тебе є кольорові олівці. Будь ласка, допоможи жителям і розфарбуй будиночки ».

Таким чином, дітям пропонується попрацювати з першої колонкою, де зображені будиночки.

Інструкція 2: «Дякую тобі від імені всіх жителів. Ти відновив країну. Справжній чарівник! Але справа в тому, що під час урагану жителі були так налякані, що зовсім забули, в будиночку якого кольору жив кожен з них. Будь ласка, допоможи кожному жителю знайти свій будиночок. Розфарбуй або підкресли назву почуття кольором, який відповідає кольору його будиночка».

Арт-терапевт пропонує дітям попрацювати з другої колонкою, в якій перераховані назви почуттів.

У результаті ми дізнаємося, з яким кольором асоціюється у дитини певне почуття.

Інструкція 3: «Дякую! Ти не тільки відновив країну, а й допоміг жителям знайти свої будиночки. Тепер їм добре, адже дуже важливо знати, де твій будинок. Але як же ми будемо подорожувати по цій країні без карти? Адже кожна країна має свою територію і межі. Територія країни наноситься на карту. Подивися - ось карта країни почуттів (ведучий показує силует людини). Але вона порожня. Після відновлення країни карта ще не виправлена.

Тільки ти, як людина, що відновила країну, можеш розфарбувати карту. Для цього візьми, будь ласка, свої чарівні олівці. Вони вже допомогли тобі відновити країну, тепер допоможуть і розфарбувати карту ».

Якщо, розглядаючи карту країни, дитина скаже, що це - людина, можна пояснити їй, що на карті обрис різних країн може бути схоже на що завгодно. Наприклад, обрис Італії схоже на чобіт (при цьому добре мати під рукою атлас і підкріпити свої слова розгляданням карт).

Коли карта буде розфарбована, арт-терапевт дякує дітям і говорить, що в наступний раз вони почнуть ближче знайомитися з цією країною і дізнаються багато цікавого.

Отже, перше заняття закінчено.

На останньому занятті арт-терапевт знову пропонує їм це завдання і порівнює результати.

Обробка результатів. При обробці результатів важливо звертати увагу на наступне.

1. Чи всі кольори були задіяні при розфарбовуванні будиночків.

2. На адекватність підбору кольору при «заселенні» почуттів в будиночки. Наприклад, неадекватним може вважатися відповідність «радості» і «задоволення» чорному, коричневому або сірому кольорам. Однак незважаючи на те, що даний вибір може вважатися неадекватною, проте він є діагностичним.

3. На розподіл кольорів, що позначають почуття, всередині силуету людини. Причому доцільно символічно розділити силует на 5 зон:

- голова і шия (символізують ментальну діяльність);

- тулуб до лінії талії, виключаючи руки (символізують емоційну діяльність);

- руки до плечей (символізують комунікативні функції);

- стегна (символізують область сексуальних, а також творчих переживань);

- ноги (символізують почуття «опори», впевненість, а також можливість «заземлення» негативних переживань).

Досліджуючи «карту», арт-терапевт дізнається, які почуття «живуть» в різних частинах тіла. Наприклад, почуття, які «живуть в голові», фарбують думки. Якщо в голові «живе» страх, напевно, здійснювати розумову діяльність буде непросто. У руках «живуть» почуття, які проявляються у контактах з оточуючими. У ногах знаходяться почуття, які дають людині психологічну впевненість, або ж (якщо в ногах оселилися «негативні» почуття) людина має прагнення «заземлитися», позбутися від них.

### **Вправи ізотерапії**

Тематичне малювання. Можна обрати темою для малювання людину та її взаємодію з оточуючим предметним світом і людьми. Наприклад, «Я і моя професія», «Мое улюблене заняття», «Я і організація», «Я як керівник».

### **Вправи для роботи в парах**

Вправа «Почергове малювання». Тему може задати ведучий або вона обирається спонтанно самими учасниками. Один учасник починає малювати, далі продовжує інший.

Вправа «Начальник і підлеглий». Один із учасників керує діями іншого, обирає матеріали для роботи, тему для малювання. Потім відбувається обмін ролями. В кінці вправи учасники обговорюють свої враження від роботи.

Вправа «Спільний малюнок». Обирається тема для малювання. Учасники малюють одночасно, мовчки, кожен намагається реагувати на дії іншого. Після вправи обговорюють роботу.

### **Вправа «Природа в моєму житті»**

(Киселева М. В. Арт-терапія в роботі з дітьми. СПб., 2014. – 160 с.).

Мета вправи – розвиток самоаналізу, усвідомлення ціннісного ставлення до природи.

Кожному учаснику пропонується виконати колаж на тему «Природа в моєму житті». Після виконання роботи учасникам пропонується розповісти про власний досвід спілкування з природою, свої почуття і відчуття.

**Вправа «Прекрасний сад»** (Киселева М. В. Арт-терапія в роботі з дітьми. СПб., 2014. – 160 с.).

Мета вправи: розвиток групової згуртованості, співробітництва, усвідомлення групи як цілого.

З учасниками проводиться бесіда, задають запитання: «Якби ти був рослиною, то якою?», «Які у тебе були б листя? Квіти? Плоди?»

Учасники зображають себе у вигляді якої-небудь рослини, реальної або нереальної. За бажанням розповідають про свій малюнок, краще у парах.

Після цього вирізають рослини і розміщують на великому аркуші паперу, формуючи один красивий сад.

**Вправа «Малюємо дерева»** (Лебедева Л. Д. Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять. - СПб. : Речь, 2003. – 256с.).

Мета: розвиток почуття причетності до колективу, доброзичливих взаємин, співчуття, співпереживання. Поєднання образотворчого творчості і музики спонукає до саморозкриття, дослідженню емоційного стану, переживань, особистих проблем.

Пошук способу за допомогою рухів під музику. Звучить повільна, мелодійна музична композиція (без слів). Закрийте очі і намагайтесь побачити ліс. Уявіть себе в образі дерева. Знайдіть йому місце серед інших дерев. Далі учасникам пропонується вибрати в просторі аудиторії відповідне місце, де «дереву» зручно качати гілками, рости вгору і навіть танцювати. Покажіть рухами, танцем, як воно себе відчуває. Самотнє дерево відкрито всім вітрам. Влітку його нещадно пече сонце, взимку остуджує мороз. Навіть звірові важко сховатися під самотнім деревом. Зовсім інша справа, коли поруч є добрі і надійні друзі. Підійдіть один до одного так близько, як вам цього хочеться. Нехай ваші дерева утворюють кілька гайків. Дбайливо доторкніться пальчиками - листочками.

Є можливість звернути увагу на ефект соціометричного вибору. Спробуємо всі разом створити об-

раз дуже сильного, могутнього дерева. Встаньте поруч один з одним в коло. Який величезний, надійний стовбур!

Індивідуальна робота. Кожному учаснику пропонується на аркуші паперу за допомогою будь-яких образотворчих засобів намалювати представлені образи одного або декількох дерев і продумати асоціації, які виникли у процесі малювання, а також придумати малюнку назву і історію, яку «дерево» хотіло б розповісти від першої особи.

Етап вербалізації. Учасники займають стільці, кладуть на підлогу всередині кола свої роботи так, щоб всім було зручно розглянути деталі. Потім кожен розповідає про своє малюнку. Ступінь відкритості залежить від самого «художника».

Щоб прояснити деталі малюнка або розповіді, арт-терапевт та інші учасники групової роботи можуть додатково задавати коректні непрямі запитання: «Де твоєму дереву хотілося б рости: на узліссі або серед інших дерев?», «Чи є у нього друзі і вороги?», «Чи боїться чогось це дерево?», «Чи загрожують йому будь-які небезпеки?».

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Арт-педагогіка – галузь наукового знання, що охоплює виховання, навчання і корекцію засобами мистецтва, формування основ художньої культури у дитини.

Арт-терапія – сукупність видів мистецтва, що використовуються у лікуванні і корекції порушень психосоматичних, психоемоційних і відхилень у особистісному розвитку.

Арт-терапевтичний процес – зміни у поведінці, стані і стосунках клієнта і арт-терапевта, які мають певний психотерапевтичний результат.

Аутоагресія – активність, націлена на заподіяння шкоди собі у фізичній і психічній сферах. Проявляється у формах самозвинувачення, самоприпущення, саморуйнівної поведінки.

Відчуття – психофізичний процес, який полягає у відображенні окремих властивостей предметів і явищ оточуючого світу при безпосередній дії подразника на органи чуття.

Відчуття – зорові, слухові, смакові, нюхові, тактильні. Наприклад, легкості, важкості, тепла, холоду. Кінестетичні відчуття – про власний рух, вестибулярні відчуття – про положення в просторі тіла. Екстроцептивні – надходять зовні, інтроцептивні – від внутрішніх органів (голоду, спраги, больові, статеві).

Експресія – сила вираження почуттів, переживань, виразність.

Емоції – (лат. – хвилюю, збуджую); психічні процеси і стани, пов'язані з інстинктами, потребами і які відображають у формі тимчасового переживання (задоволення, радості, страху) значущість явищ і ситуацій, що діють на індивіда.

Ефект перенесення у психології – неусвідомлене проектування раніше пережитих емоцій на іншу людину, якої вони не стосуються.

Інсайт – (анг. – проникливість, осяяння, здогадка); прозріння, інтуїтивний прорив до розуміння проблеми.

Інтегративна арт-терапія – об'єднує різні методи використання видів мистецтва і творчої діяльності з психотерапевтичною метою.

Катарсис – (грецьк. – очищення, звільнення, оздоровлення;) очищення душі, звільнення від почуття страху, гніву тощо.

Контрперенесення – неусвідомлювані або частково усвідомлювані реакції арт-терапевта на особу клієнта, які виникають у його присутності. Викликаються особливостями вербальної і невербальної поведінки клієнта, стилем, характером його образотворчої діяльності, характеристиками створюваних клієнтом образами.

Метафора (грец. *μεταφορά* — «перенесення») — розкриття сутності одного предмета чи явища через особливості іншого за схожістю чи контрастністю. До метафори наше мислення звертається тоді, коли наявність готових рішень, пояснень, смислів є ускладненою.

Це образний спосіб опису ситуації, образне порівняння, яке допомагає через картинку побачити новий зміст. Метафора дозволяє емоційно забарвити мову, текст.

Перенесення – неусвідомлені або частково усвідомлені реакції клієнта на особистість арт-терапевта, що виникають у присутності останнього. Виявляється в емоційних реакціях, фантазіях, особливостях вербальної і невербальної поведінки клієнта, його образотворчій діяльності та характеристиках створених ним образів.

Почуття – емоційний процес, що відображає суб'єктивне оціночне ставлення до об'єктів оточуючого світу (реальних або абстрактних).

Почуття – стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності. Вони мають виражений предмет-

ний характер, пов'язані з конкретним об'єктом (предметом, людиною, подією життя). Почуття може реалізовуватись в різних емоціях. Наприклад, почуття любові проявляється через радість, гнів, сум. У почуттях можуть позитивні емоції переходити в негативні, і навпаки (амбівалентність – подвійність почуттів).

Проекція – процес неусвідомленого перенесення клієнтом своїх переживань і думок на образотворчу продукцію, в наслідок чого суб'єктивний досвід стає доступним для сприйняття і свідомого осмислення.

Рефлексія – повернення назад, розуміння, аналіз своїх думок, почуттів, станів.

Самоідентичність – (лат. – той самий, тотожний); індивідуальне самовизначення себе як унікальної істоти; єдність і спадкоємність життєдіяльності, цілей, мотивів і смисложиттєвих установок особистості, яка усвідомлює себе суб'єктом діяльності.

Це не якась особлива риса чи сукупність рис, якими володіє індивід, а його самість, яка виявляється не стільки в поведінці суб'єкта і реакціях на нього інших людей, скільки в його здатності підтримувати і продовжувати історію власного «Я», що зберігає свою цілісність, незважаючи на зміну окремих її компонентів.

Сенс'орна система – органи, через які система отримує подразнення із зовнішнього і внутрішньо-

го середовища і сприймає ці подразнення у вигляді відчуттів.

Сублімація – психоаналітичний термін, психологічний захисний механізм дорослої людини, процес перенаправлення сексуальних інстинктів, перетворення і перенаправлення енергії в соціальну роботу і культурну творчість.

Фрустрація – емоційний стан в момент виникнення перепони на шляху задоволення потреби. Емоційний стан, ознакою якого є дезорганізація свідомості і діяльності внаслідок втрати надії, перспективи. Характеризується гнівом, сумом, невпевненістю, безсиллям, відчаєм.

Для нотаток

*Навчально-методичне видання*

Демиденко Т. М.  
Архипова С. П.

# Методи соціокультурної реабілітації (арт-терапія)

Підписано до друку 25.07.2019.  
Формат 60х84/16. Папір офсет. Гарнітура Times.  
Ум. др. арк 4,88. Наклад 300 прим.



Це видання надруковано на папері  
із деревини відповідної нормам  
екологічного лісовикористання



**Виготовлено ФОП Гордієнко Є.І.**

Свідчення про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовників і  
розповсюджувачів видавничої продукції

Серія ДК № 4518 від 04.04.2013 р.

Україна, 18000, м. Черкаси

тел./факс: (0472) 56-56-12, (067) 444-28-94

e-mail: book.druk@gmail.com

ISBN 978-966-353-465-7

